

包括支援センターだより

第78号 令和5.12.1 発行

『認知症サポーター養成講座』開催！

10月17日(火)明徳中学校1年生48名、10月25日(水)藤崎中学校1年生52名が『認知症サポーター』になりました。

認知症とはどんな病気なのか、どう接したら良いのかなどを、講義や寸劇、グループワークを通して楽しく学習し、『認知症サポーター』の役割を学びました。生徒からは、「困っているお年寄りがいたら優しく声を掛けたい」と心強い言葉をいただきました。

メイト協力者 ♥ 居宅介護支援事業所 ひばの木 中村 恵美子さん

♥ 藤崎町社協ケアプランセンター 佐々木 千尋さん

～認知症サポーター養成講座についてのお問い合わせ先～

藤崎町地域包括支援センター(☎65-4155)



明徳中学校1年A組



グループワークの様子です♪



明徳中学校1年B組



皆さん積極的に発表してくれました



私は認知症サポーターです。



真剣に意見交換しています



藤崎中学校1年生の皆さん

藤崎町地域包括支援センター

- 相談受付時間 月曜日～土曜日 午前8時15分～午後5時
- 住所 藤崎町大字常盤字富田67-1
- 電話番号 TEL 65-4155 FAX 65-4159



介護予防教室のお知らせ

※筋力あつぷ教室は役場介護保険係へ申請し、チェックリストに該当した方が参加できます。

藤崎会場 (藤崎老人福祉センター)	12月	1月	2月
筋力あつぷ教室※ (藤崎診療所)	(火): 5日、12日、19日、26日 (水): 6日、13日、20日、27日 (木): 7日、14日、21日、28日	(火): 9日、16日、23日、30日 (水): 10日、17日、24日、31日 (木): 11日、18日、25日	(火): 6日、13日、20日、27日 (水): 7日、14日、21日、28日 (木): 1日、8日、15日、22日、29日
脳トレ教室	(金): 1日、8日、22日	(金): 12日、19日、26日	(金): 2日、9日、16日
にこ ² わい ² 健康教室 (藤崎町文化センター)	(火): 5日、19日	(火): 16日、23日	(火): 6日、20日
らく楽教室 (藤崎町文化センター)	(水): 6日、20日	(水): 17日、31日	(水): 7日、21日
げんき教室	(火): 12日、26日	(火): 9日、(月): 22日	(火): 13日、27日
脳トレ咲楽ん坊	(水): 13日	(水): 24日	(水): 14日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金): 8日	(金): 12日	(金): 9日

常盤会場 (常盤老人福祉センター)	12月	1月	2月
筋力あつぷ教室※ (ときわ会病院)	(金): 1日、8日、15日、22日	(金): 5日、12日、19日、26日	(金): 2日、9日、16日
脳トレ教室	(火): 5日、12日、19日、26日	(火): 16日、23日、30日	(火): 6日、13日、20日
にこ ² わい ² 健康教室	(木): 7日、21日	(木): 11日、18日	(木): 1日、15日
らく楽教室	(水): 13日、27日	(水): 10日、24日	(水): 14日、28日
げんき教室	(木): 14日、28日	(金): 12日、(木): 25日	(木): 8日、22日
脳トレ咲楽ん坊	(水): 20日	(水): 17日	(水): 21日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金): 15日	(金): 19日	(金): 16日

※介護予防教室等に参加する際は、感染症対策にご協力をお願いします

高齢者のインフルエンザは重症化することがあります

抵抗力が弱い高齢者や持病のある人は、インフルエンザから肺炎を併発したり、持病の悪化を招くことがあります。新型コロナウイルス同様、予防をこころがけましょう。

- ★ 手洗い、うがいで手やのどについたウイルスを洗い流します。またアルコールによる手指の消毒も有効です。



- ★ 流行前のワクチン接種が有効です。ワクチンは重症化の予防効果が認められています。



- ★ 加湿器で適度な湿度を保ち、十分な休養とバランスのとれた栄養をとりましょう。むやみに人混みに行かないようにしましょう。



- ★ 咳やくしゃみが出るときは必ずマスクの着用！マスクがなければ、ティッシュやハンカチなどで口を押さえ、咳エチケットを守りましょう。



栄養

免疫力を高め、 風邪をひかないようにしましょう。

食事は活力の源です。バランスの取れた食事を3食しっかりととりましょう。タンパク質は免疫細胞の主成分となり、ウイルスの侵入を防ぐ役目をします。筋力を維持するためにも必要な栄養素です。

免疫力を高める食品

タンパク質



食物繊維



乳酸菌



ビタミンA・ビタミンB



◎それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

体操

冬のちょいトレ！ 自宅でできる体操に チャレンジしましょう。



膝をゆっくり伸ばし、そのまま3秒程度とめ、ゆっくりおろす。



①両足を軽く開いて立つ
②つま先を軸にして、ゆっくりとかがとを上げ、ゆっくりと下ろす。



肩甲骨が動くように大きく回す。前まわし、後ろまわしそれぞれ5回程度行う。

無理のない回数から始めましょう。

◎上記の運動が簡単にできる方は、町で行っている予防教室に参加してみましょう。

元気に春を迎えるために 冬の過ごし方を考えましょう

冬は危険がいっぱい

冬は……

- 雪のため滑りやすく転倒することが増え、骨折する人が増えがちな季節
- インフルエンザに感染したり、風邪をひきやすい季節
- 外出がおっくうで人と会う機会が少なくなり、そのため会話が減ったり、運動不足になりがちな季節



など、どうしても冬は心も体も弱りがちです。でも、ちょっとした工夫で予防ができます。「歩き方」「栄養」「体操」を参考にして楽しく冬を過ごし、元気に春を迎えましょう。



歩き方

転倒や骨折に気を付けましょう。

*滑りにくい靴を履く……冬靴の底がすり減っていませんか？確認してから使用しましょう。

*ゆっくりと……時間に余裕を持って行動しましょう。

*歩幅を小さく……歩幅が大きくなると足が高く上がってしまったり転びやすくなります。

*すり足で……凍った道路は足をあまり上げずにスケートをすべるようにすり足で歩きましょう。

*体重は足全体にかける……つま先だけ、もしくは踵だけに体重をかけるのではなく、足の裏全体に体重をかけて歩きましょう。

底のゴムは減っていませんか？



いざという時に両手が使えます

◎杖を使用している方に、冬用のスパイクの使用をお勧めします。手荷物はリュックサックが良いと思います。